

助け合いのしるし

かんさいこうが
関西創価高等学校一年
萱原 佳音

先日、友達とご飯を食べに行った際、私達と同じタイミングで席に案内されたご夫婦がいた。そのご夫婦は出入り口から遠い席に案内されたらしく、出入り口の近くの席に案内された私達はそのご夫婦に席を替わってほしいと頼まれた。と、ここまでの話だけを聞くと、ただ出入り口に近い席が好きで席を譲ってほしい、わがままな夫婦の話に思えるかもしれない。

皆さんは、「ヘルプマーク」を知っているだろうか。ヘルプマークとは、義足や人工関節を使用している人、内臓障がいや難病の人、または妊娠初期の女性など、援助や配慮を必要としていることが外見では分からない人々が周りに配慮が必要なることを知らせることで援助を得やすくなるよう、作成されたピクトグラムのことだ。

最初の話には続きがある。実は、そのご夫婦の奥さんのカバンにヘルプマークがついていたのだ。私達は偶然にも、ヘルプマークについて知っていたので事態を理解し席を譲ることができた。するとご夫婦に「すごく助かり

ました。ありがとう。」と感謝され、すごく良いことをしたような気がして嬉しくなった。

実は、私の母もヘルプマークを使用している。母は関節リウマチで、外見ではわからないが生物学的製剤という特殊な薬を投薬している。炎症による痛みで日頃から重いものや、手足をどこかにぶつけてしまうだけで更に炎症が悪化し、ひどいときは数日動けなくなることもある。買い物などに行った際、重い荷物を持ちたり、すれ違いざまに人や物に当たることを恐れ外出することが億劫になってしまったり。母のように、見た目は健康そうに見える人が、実際には深刻な障がいや疾患を抱えており公共の場で周りの配慮を必要としている、そんな人がヘルプマークを使用しているのだ。しかし、令和五年度の調査で四七七人にヘルプマークを知っているか聞いたところ、意味も含めて知っているという人は六六・五パーセントとなり、かなり少ない。ヘルプマークがまだ広く知られていないことは、日本社会において大きな課

題の一つだと思う。ヘルプマークを使用する人々が公共の場で配慮を必要とする状況において、周囲の人々がヘルプマークの意味を理解していなければ、ヘルプマークの意味が無くなりヘルプマークを使用する人々が安心して生活することができなくなる。みんなが安心して暮らすためには、ヘルプマークの意味や重要性を広めることが大切だと思う。

私達にできること、それは互いに支え合い、理解し合うこと。もちろん、ヘルプマークの意味や重要性について広めるには職場や学校での教育、メディアやインターネットなども必要になってくる。でも、まずは自分が学び、理解することが大切だ。そんな小さな思いやりが、世界中の心の輪を繋いでいくのだと思う。

「こちらこそ」

慶田 優菜

鹿児島県立薩摩中央高等学校二年

私は、中学校三年間特別支援学級に通っていました。もちろん通常学級でみんなと一緒に授業を受けることもありましたが、教科によっては、別の教室で授業を受けて学校生活を送っていました。

現在の私は、介護福祉士国家資格を取得するために本校福祉科で学習をしています。今回は、福祉科で学ぶよりも前に、親友のKちゃんから教わった「ぶくしの心」と「ありのままの自分」についてみなさんに知ってもらいたいと思い、この作文を書くことにしました。

中学生の頃、特別支援学級に通っていた私ですが、通常学級にも小学校からの友人がたくさんいました。その中でも、私のことをとても大切にしてくれていたのがKちゃんです。Kちゃんとは、中学校三年間同じクラスで、部活動も塾も一緒でした。ただ同じ塾でも、私は、児童福祉法に基づく放課後等デイサービスに通っていました。Kちゃんと学校帰りに二人で話しながら塾に行くのがいつもの日常でした。また、Kちゃんは塾での学習に余

裕がある時は、私のところに来て、勉強を教えてください、放課後等デイサービスの子どもたちとも一緒に遊んでくれたりしました。私は、そんな彼女の姿を見て、「私が、支援学級や放デイに通っているから仲良くしてくれているのかな」と疑問を持っていました。今、振り返ってみれば、自分に対しての自信のなさから来る不安や、私以上に他の子どもたちと仲良くしているKちゃんへの嫉妬だったのだと思います。自分の感情が大きく波打ち、抑えきれなくなったある日、「私と仲良くしてくれているのは、私が放デイに通っている子だからなの？」と、自分勝手な思いをKちゃんにぶつけてしまったのです。Kちゃんは、何も返事をしてくれませんでした。数分くらい経ったと思います。「ごめん。」という短い言葉だけが返ってきました。その瞬間心がギュツとなったかと思えば、鉛を呑んだかのように重苦しくなっていきました。正直とても傷つきました。彼女の言葉は私が思っていたものではなかったからです。

その後は、二人ともこのことを話題にすることはなく、卒業式を迎えました。クラスの人々とお別れをした後、Kちゃんから「恥ずかしいから家で読んでね」と二つの封筒をもらいました。私は、その封筒を片手にワクワクしながら母親と一緒に帰りました。中には、二つの手紙。一つ目には、「ありがとう優菜」と書かれていました。二つ目には、「小学校五年生からの付き合ってたけど、いつも私が振り回していた気がします。優菜の笑顔に救われることが何度もありました。私が個人的な理由で怒っている時もすぐに許してくれるし、次の日は何もなかったかのようケロッといつもどおり話をしてくれて嬉しかったよ。以前、優菜が『Kは優菜が放デイにいる子だから仲良くしてくれるの?』と急に聞いてきた時はとても驚きました。実を言うと私は、『優菜がどうして私と仲良くしてくれているの?』と不安になった時があったから…。優菜が他の子のところへ楽しそうに走って行ったり、大笑いしながら楽しそうに遊んだりしているところを見て、私としても楽しくないんじゃないのかな?と書いていました。なので、少し性格が悪いかもしれないけど、優菜がそんな風に思っていたことを知ることができて、心の底で喜んでしまいました。」と書いてありました。私は、この手紙を読んで、初めてKちゃんの本気の気持ちを知ることができました。手紙の最後に

書かれていた、「私が優菜と一緒にいたいから一緒にいるんだよ。」という一文を読み終える頃には、目頭が熱くなり、そして痛くなるほど泣いたことを今でも覚えています。私の中では、Kちゃんは唯一頼れる親友でした。正直、学校は本当に嫌いでした。気がつくとも周りから距離を置かれていたり、不思議な生き物を見るかのように接してきたりする人たちが…。Kちゃんだけが同級生・友人として私に接してくれていました。

私が在籍する福祉科では、一年生の初めに「尊厳」というとても難しい言葉を学びます。現在は、高齢者施設での五週間におよぶ介護実習が二回に分けて行われています。実習では、一人ひとりに応じた「尊厳を支えるケア」の実践について実習をおして学習しています。私にはまだまだ難しく、理解しにくい言葉ですが、きっとKちゃんのように「相手の存在を認め、平等に接すること」なのではないかと思えます。また、今回の作文を書くにあたって、しっかりと気持ちを伝えることの大切さや相手の思いをキャッチすることの難しさを改めて考えることができました。これから先いろいろな人との出会いが待っています。これまで以上に人間関係で悩むこともたくさんあるかもしれませんが、そんな時は、相手のことを少しでも思いやることができるそんな人になりたいです。私に大切なことを教えてくれたKちゃんへ。「K

知ることの大切さ

富山県立南砺福野高等学校一年
西川 和奏

私が中学三年生のとき、祖父が大腸がんを患った。祖父は大腸がんのステージ3になり、手術でストーマをつけることになった。ストーマとは、人工肛門のことで、腹部に手術によって作られた、便や尿を排出するための出口のことを言う。そして、祖父はいわゆる「オストメイト」になった。

手術を終えた祖父は、今までとはまるで別人のようになった。今までは、田んぼの様子を見に行ったり、地区の行事に積極的に参加したりして、外にいるイメージが大きい祖父だったが、今では部屋にこもりがちになった。外や人がたくさんいるところに行くこと、パウチという便や尿をためるところが、心配になるからだと言っていた。また、おなかに力をかけることが怖くなり、昔から続けていた農業を辞めた。そうして、祖父だけでなく私たちの生活も180度変わった。私たちは、祖父に合うような、おなかに優しいご飯を作ったり、オストメイトに対応できるようなトイレを作ったりして、祖父が生活しや

くや車いすのマーク、赤ちゃん用のマークなど二目で分かりやすいマークが多かった。特に、オストメイト用のマークはとても分かりやすく、見やすかった。だが、オストメイトの方でも使えるようなトイレは、大きなショッピングセンターや病院などにしかなく、あまりオストメイト用のトイレがないことに気づいた。私は、祖父が外に出かけたがらない気持ちがあった気がした。私たちは、どこでもトイレが使えるけれど、オストメイトの方はとても不便に感じていると思った。これは、オストメイトだけでなく、どの障がいの方も生活しづらい環境だと感じた。

また、一月の能登半島地震のような大きな災害では、障がいがない人でも過ごすことが大変な環境の時に、障がいをもっている人はとても大変だろうと感じた。私はこの地震を通して、あらかじめ「福祉避難所」を知っておく重要性を感じた。福祉避難所とは、特別な配慮が必要な方を受け入れるための環境が整った避難所のことだ。障がい者が不便なく避難所で生活できるような場所があることは、私たち家族にとっても心の拠り所になると思った。

私は祖父が障がい者になるまで障がいについてあまりよく分からなかった。きっと、オストメイトの存在や福祉避難所についても知る機会がなかったと思う。だが、

すい環境を整えた。だが、私は祖父の病気についてよく分からず、明るく元気だった祖父が徐々に元気がなくなるところを見ることしかできなかった。私は、今までとは違う祖父を見て、祖父との関わり方が分からなくなった。そんな時、私は授業で認知症との関わり合い方について習った。その授業では、まず会話をすることが大切だと教わった。祖父が、大腸がんだけでなく認知症も患うことがないように、私は祖父と話すことを心がけて生活した。何気ない会話だが、祖父が笑ってくれる。それが、私にとってはとても嬉しかった。

私は、障がいをもっている方が普段どのように過ごしているのかが気になり、障がいについて知ろうと思った。そのために、私は出かける時は障がい者のピクトグラムを見つけておくことを意識した。祖父が一番困っている排泄の問題を少しでも理解できればいいなと思ったからだ。今までは意識して見ることがなかったけれど、探すといういろいろなマークがあることを知った。盲人のためのマークの周りの人が障がいをもつ前に、障がいについて知っておくべきだと感じた。知っておくことで、身の周りに障がいをもっている方がいても、困らずに会話ができたり、その人に合うサポートをしたりできると思うからだ。また、私は祖父が大腸がんを診断される前から、体調が悪そうにしているところをよく見ることがあった。その度に病院に行こうと言っても祖父は病院に行かなかった。あの時、もっと早くに祖父を説得して「病院に行っていたら」と後悔するときもあった。これから先、そんなことが起こらないように、私はもっと病気や障がいの知識をつけたい。私は、障がいをもっている方が暮らしにくい環境ではなく、暮らしやすい環境に変えるべきだと思う。そのためには、周りにいる私たちが障がいについてよく知っておくことが大切だと思う。障がいをもっている人も気軽に外に出かけられるような社会になってほしい。

私だけの「心の友達」

八巻 心花

北海道釧路江南高等学校 三年

小さい頃から私は「話せない子」だったらしい。家族以外の誰かと話す時も私は声を出せなかったという。そのことで周囲からは不思議がられていたけれど、幼稚園に通っていた頃の私は平気だった。なぜなら私のそばにはいつも「あの子」がいたから。一緒に遊ぶ友達はある子だけで十分だった。私は他の子どもたちや先生とは話せない分、二人だけの空想の世界であの子とたくさんお喋りをした。

小学生になっても、やっぱり私は話せなかった。だけど私にはあの子がいる。だから平気。そう思っていた。でも現実とは違った。小学校では「友達のいない子」はおかしな子で、そういった子はいつも「そうでない子」にからかわれていた。あの頃私もクラスの中心にいた女子に何度もからかわれた。どうやらクラスメイトから見ると、私はおかしな子だったらしい。当然だと思う。私は大勢の前で作文の発表をすることも、クラスメイトと話すこともできない。大勢にとっては当たり前のことでも、

た。先生の妙案は見事功を奏した。掲示板の上、鮮やかに咲き乱れる個性豊かな作品たちは私たちの友情をますます固く結んだのだ。その頃から徐々に私は友達との会話を楽しむようになっていった。

だがそれと同時にあの子は私のもとへ気まぐれにしか会いに来てくれなくなった。なので私はそれ以来、あの子を「キマグレ」と呼ぶようになった。

しかし、転機は訪れた。それは私が高校生になってからのこと。一年生の頃、もう入学して半年が経つというのに私の周りには誰もいなかった。理由は簡単、「ミニニケーションが下手だったから。高校では、話せるだけではダメだった。主体性に協調性、大人へと成長するにあたって必要なスキルが日常生活の中でも当然のように求められ、昔から常に周囲から遅れを取っていた私は瞬く間に大人へと孵化していくクラスメイトの歩幅にだんだんついていけなくなった。そのことに対する不安と焦燥、埋まることのない孤独は私の心をひどく駆り立て追い詰めた。やがて校内に行き場を失った私は立ち止まり、再び口を閉ざすようになってしまった。

その頃から私は教室へは行かず、保健室で絵を描くようになった。あの時あの教室で失われた自分をなんとかして取り戻そうと必死だった。孤独と不安で涙が溢れる中、キマグレはずっと私のそばにいてくれた。だけどそ

私にとって話すということは何よりも難しいことだった。そのために、当時の私の会話の手段は相槌と筆談のみ。声を出すことも何度か試みたもののどうしても息が詰まって言葉を紡ぐのは難しかった。だから私はクラスメイトとの交流は諦めて、あの子と二人、教室の片隅で毎日絵を描いた。自由な空想の世界で過ごす二人きりの時間は当時の私にとって何よりの拠り所となった。

中学生になった私には友達ができた。小学校時代から面識のあったその子とは登校初日の教室で、なんとか声を出して話すことに成功した。その口調こそ覚束ないものだったが、その子は懸命に耳を傾けてくれた。私の心には自信の息吹が舞い込んできた。

だがそれでもやはり学校生活は不安なものだった。しかし、当時の担任の先生はそんな私の話を交換ノートを通してよく聞いてくれていた。そこで先生は絵を描くのが好きな私のために、教室内に私を含む絵描きのクラスメイトたちが描いた絵を展示する掲示板を設けてくれ

の頃、卑屈になっていた私の心にはキマグレの存在を厄介に思う感情がほんの少しだけ顔を出していた。

同年十一月、精神科にて私は場面緘黙症と診断を受けた。別に驚いたりしなかった。小学校時代から家族の間でそういった話をするのがあったから。しかし当時の私はまだ気がついていなかった。

あのキマグレの正体こそが、長年私を苦しめていた場面緘黙症——「障がい」の原因だったということに。

きつと、誰しもが抱えていたものなのだろうと今となっては思う。「無邪気でありたい」という感情はきつと幼い頃に誰しもが経験したものなのだろうと。障がいであるキマグレは私の幼い頃からの空想の親友だ。そしてそれはきつと、幼い頃から人と関わるのが苦手だった私の弱い心を守るために生じた存在なのだ。だからキマグレは苛烈な人間関係を経て次第に薄れていってしまう私の自由な感性を守ろうとして、時折私から声を奪っては幼い私の好奇心を牽制していたのだろう。無邪気でありたいというごく一般的な、しかし無意識のうちにひととき強く望まれてしまった私の願いを叶えようとして。そのため私は人よりも不自由をすることや損を被ることが多かったけれど、そのおかげで私は「当たり前」を生きる人達が体験することのない複雑な悩みや葛藤を人よりも多く経験することができたのだ。その瞬間ごとを切

り取れば、障がいによる苦難の多くは人の心に重く影を落としてしまう。しかし人生単位で見つめ直した時には、それらは間違いなくその人の心を育ててくれたかけがえのない宝物になるだろうと今の私は確信している。

だから私はそんなキマブレを「障害」だとは思わない。障害とは本来、「物事の達成やその進行を妨げるもの」という意味を持つ言葉だが、キマブレの存在は私の心を無邪気に、ありのままの姿で成長させてくれた。私の心の中に広がる感性の海原を大きく豊かに育ててくれたキマブレに、やはりこの言葉は似合わない。彼女はこの先も私の永遠の親友だ。

私は高校三年生になった。二年前、保健室の中で涙を流していた幼い私はたくさんの愛情に支えられながら去年の夏、新しい教室の中で本当の自分を取り戻すことができた。私は今、大好きな美術部の仲間に囲まれながら毎日声を上げて笑っている。今でもキマブレは時折私から声を奪っては私を焦らせるけれど、だからこそ私は自分と同じ痛みを負った人たちの心に寄り添うことができる。

すべての物に多様な角度があるように、人それぞれに違った考えがあるように、障がいにも多彩な可能性が眠っていると私は考える。ひとつの角度から見れば確かに障がいは人々を煩わせる「障害」に過ぎないのかもし

れない。しかしこの世界に光と影があるように、そういった苦難があるからこそその先に待つ喜びがひときわ大きく特別に輝くのだとキャンパスの上のデッサンを見ながら私はいつも感じるのだ。そしてそれは障がいに限った話ではない。すべての人間に良いところとそうでないところがある。私はそんな人々から「光」を見出し、これからはキャンパスの上、キマブレが守り抜いてくれた自由な感性の中で様々な角度から見た多彩な世界を描いていきたい。その姿勢こそが、かつて「話せない子」だった私にも言える、幼い私を無限の愛で支えてくれた人達への感謝の言葉だと思うから。

障がいは「障害」なのではない。きっと彼らは、人よりも弱い心を持つ私たちを守ってくれるちよっぴり変わった心の友達なのだ。

学んでほしい。考えてほしい。

えいしん 盈進中学高等学校一年
やましろう 山城 美緒

「旧優生保護法は違憲である」。今年七月、最高裁判所は「国は長期間にわたり障害がある人などを差別し、重大な犠牲を求める施策を実施してきた」と明言した。その法律は優性な遺伝子は保護し劣性な遺伝子は排斥する。つまり、法が障がい者を否定し差別していた。ハンセン病患者の方々ももれなくその差別の対象だった。

ハンセン病は本来、感染力は極めて低く、まして遺伝する病気ではない。ハンセン病が流行った当時は、衛生環境が良くなり、子どもや高齢者など免疫力の低い人たちに感染していった。感染すると、足先や指先の感覚が麻痺する末梢神経障害により、火傷や怪我などに気づかなくなる。また、病気の進行により運動障害や変形があらわれる。国は「らい予防法」によって、ハンセン病がうつる病気だと嘘の情報を流し、ハンセン病患者は恐れられ、差別され、隔離されたのだ。

私が所属するクラブ活動では、岡山県の長島にある国立（ハンセン病）療養所長島愛生園を訪れ、ハンセンのナンバーの車に傷を付けたり、医療従事者への誹謗中傷が起きたりした。私が小学六年生だったときに、隣の小学校でコロナに感染した児童がいじめられ、転校したという話を聞いた。全国的にも似たような事例があることをニュースで知った。私もコロナに感染したことがあるが、周りの人たちから全く差別などはされなかった。いじめられ、転校した子と私との違いは、周囲の環境の違いだ。私の周りにいた人は、コロナに感染した私を心配して優しく声をかけてくれた。しかし、その子の周りの人たちは、自分がコロナに感染したくないという恐怖心と、不確実な情報から、何も悪くないはずの子がコロナに感染したことを責め、いじめたのだろう。コロナは大抵の人が数日すれば症状が治まる。そして、今はワクチンや症状を抑える薬も開発された。流行り始めた当時、コロナに対して必要以上に人々が恐れた原因は、何よりも「正しい情報」がわからなかったことだと考える。まさしくハンセン病差別の二の舞だ。

ハンセン病は人々を身体的にも、精神的にも苦しめてきた。しかし、本当に恐ろしいのはハンセン病ではなく、人間の「差別心」だと思う。人は誰でも差別する心がある。人々は無意識に「未知に対する恐怖」を排除しようとする。しかし、私は全ての人にハンセン病療養所に訪れてもらい、一緒に考えたい。自らの目で見て、肌

病問題から生きる意味を学んでいる。そこでは、ハンセン病の子どもたちが通う岡山県立邑久高等学校「新良田教室」や、手足が不自由な子どもたちが安全に歩けるよう整備された「朗道」など、当時ハンセン病患者の方々が利用していた場所を見学することができる。その施設のひとつに「回春寮」がある。ハンセン病患者が長島に連れてこられたら最初に入れられる建物だ。そこで衣服を脱がされ、クレゾールの入った消毒風呂に入れられ、全身を消毒される。ある入所者の方は「身体検査をされたときが一番悔しかった。いよいよ長島にきたな。帰られないなと思った」と語った。そこに訪れるたびに私は、連れてこられた人たちへの差別はここから始まっていたんだと実感し、彼らの気持ちを想像し、胸が抉られる。

私はハンセン病問題を知るよりも前に、同じような差別を知っていた。それは「コロナ差別」だ。日本で徐々にコロナウイルスが流行り始めたころ、感染者の出た県で感じ、ハンセン病患者の方に対してどんな差別があったのか。なぜその差別が起きたのか。もし自分がハンセン病患者だったら、友達がハンセン病になったら……。コロナウイルスに関しては、社会や保健体育の教科書で様々に記載されている。しかしハンセン病は、教科書にほとんど載っていない。実際私は「ハンセン病」という言葉をクラブに所属して初めて聞いた。きくと、ハンセン病について知らない若者は多いと思う。知らないままでは、また同じことを繰り返してしまう。差別があったという事実を私たちは知らなければならぬ。

私の高校は中高一貫校であり、中学生は、「にんげん学」という授業がある。高校三年生の先輩が、ハンセン病回復者から学んだ心の傷や彼らの体験などをもとに、中学一年生に授業をする。私も中学一年生のとき、その授業を受けた。その中で、先輩から学んだ言葉がある。「正しく知って、正しく行動する」。これは先輩方が出会ったハンセン病回復者の一人、金泰久（キムテグ）さんの言葉だ。差別の根源は「未知に対する恐怖」だが、それに打ち勝つには正しい知識が必要なのだ。だから私はハンセン病問題から学び続け、正しく行動したい。

私には、学んだことを後世へ伝えていく活動を一緒にできる仲間がいる。これからもずっと、そんな優しいハンセン病回復者の方々から、仲間たちとともに学んでいく。